Сплю, как все, но все время хочу спать. Я болен? Отвечает сомнолог

Можно ли стать жаворонком, если ты сова, как восстанавливать сон после ковида, полезно ли спать днем, как обойтись без снотворных, если вас мучает бессонница? На эти и другие вопросы о сне отвечает кардиолог, сомнолог, кандидат медицинских наук, врач Центрального военного клинического госпиталя им. П.В. Мандрыка Зульфия Сукмарова.

Нонна ДЗИВАЕВА

17.03.2021 · 13 944

– Бессонница – это болезнь, надо идти к врачу?

– Множество факторов могут нарушать сон. Один из главных видов инсомнии – психофизиологическая. Уже по названию понятно, что бессонница проявляется на фоне выраженного или длительного психического напряжения.

Все люди испытывают стрессы и много раз в жизни имеют право короткое время иметь нарушения сна. Но когда стресс купируется, все возвращается в норму. Если симптомы длятся меньше месяца, то можно не беспокоиться и попытаться самостоятельно улучшить гигиену сна.

> Если человек не может нормально спать дольше месяца, это – повод задуматься о медицинской помощи.

– Как быть, если спишь достаточное количество часов, а встаешь, как будто и не спал, не отдохнул, чувствуешь себя разбитым с утра?

– Это, наверно самая сложная и неоднозначная проблема во всей сомнологии, которая требует больше всего разбирательств. С одной стороны, это может быть симптомом какого-то заболевания, происходящего во время сна. Чаще всего это апноэ сна – остановка дыхания во сне. Ну и любые другие нарушения дыхания во время сна, которые лишают нас глубоких фаз сна. Из-за этого, отдых, объективно, не полноценный. В таких случаях необходимо лечение.

На втором месте стоит синдром беспокойных ног, или синдром периодического движения нижних конечностей. При этом человек ночью может не пробуждаться, то есть физически он спит непрерывно. Но какие-то маленькие группы мышц сокращаются, не давая ему полностью расслабиться и насладиться глубокими фазами, то есть глубоким отдыхом. Здесь тоже лучше обращаться к врачу – сомнологу.

Кроме этого, есть еще множество причин, по которым сон может быть некачественным. Например, у человека врожденная потребность в достаточном сне может составлять 10 или 12 часов. Это так называемая физиологическая гиперсомния. Этой группе людей по их строению, по их физиологии требуется спать больше. Но они спят как все: семь или восемь часов, и после пробуждения все равно чувствуют себя разбитыми, сонными.

После исключения настоящих сомнологических проблем, после консультации с психиатром и исключения психиатрических проблем, остается вариант продленного циркадного ритма. Иногда даже до 12 часов будет вариантом индивидуальной нормы.

Это довольно часто, кстати, встречается. На прием приходят молодые люди, на вид здоровые, но с ощущением тревоги и вины из-за того, что они все время хотят спать, хотя спят как все.

Когда выясняется, что для них норма – более продолжительный сон, они испытывают огромное облегчение. Потому что с детства, иногда два десятка, иногда три десятка лет они живут с ощущением, что они какие-то не такие. Здесь никакого лечения, кроме как подчиниться своим физиологическим ритмам, не существует.

Но пятьдесят процентов случаев, когда человек после сна чувствует себя без сил и без желания что-то делать, следует отдать на откуп психиатрам.

Ощущение усталости, демотивация, отсутствие стимула что-то делать может быть, например, признаком депрессии. Или каких-то других психиатрических проблем.

Жаворонки поневоле и совы-подростки

– Совы и жаворонки тоже врожденная особенность, или это все мифы? Можно ли сове научиться быть жаворонком и наоборот?

–Мы рождаемся совами или жаворонками. В течении жизни из-за социальных условий мы можем выработать привычку, отличную от нашего циркадного цикла. Но, например, если случается какой-то длительный отпуск, чаще всего возвращаемся к исходному типу. А когда выходим на пенсию, то большинство становятся теми, кем родились.

> **Циркадный ритм**
>
> Это циклические колебания интенсивности биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. Ученые еще называет циркадный ритм биологическими часами человека.

– У меня ощущение, что пожилые люди все жаворонки. Рано ложатся и рано встают.

– Нет, они разные. А раннее пробуждение в старости связано не с циркадным циклом, а с тем, что у пожилых очень низкий уровень мелатонина – гормона, отвечающего за наш циркадный ритм, он истощается в ранние утренние часы, и человек просыпается. Поэтому большинство людей старше 55 лет имеют в той или степени выраженности инсомнию. Причем чаще проблема не в засыпании, а в раннем пробуждении

– Родители подростков часто жалуются, что ребенок стал плохо засыпать. Допоздна ворочаются, не спят.

– Да, у подростков другая проблема – позднее засыпание. В этот период у них перестраиваются все функции желез внутренней секреции. При скачке роста возникает подростковая гиперфункция надпочечников, когда надпочечники выделяют огромное число гормонов стресса.

Эти гормоны являются одним из основных регуляторов в циклах сна и бодрствования. На их минимуме мы засыпаем вечером и на их максимуме мы просыпаемся утром.

Если нет патологических дневных дисфункций – непроизвольное засыпание на уроках, начал отставать в школе, – то это вариант нормы.

Если все же есть патологические дневные симптомы, которые я перечислила, то это повод пойти к врачу.

В здоровой ситуации снов мы не помним

– Если снятся кошмары, какие-то повторяющиеся сны, которые изматывают, пугают, это повод обратиться к врачу, или это можно преодолеть как-то самому? Что делать в таких случаях?

– Нужно отметить, что сны в подавляющем большинстве случаев носят тревожный характер. Таким образом психика перерабатывает стрессовые нагрузки и свои переживания. В здоровой ситуации мы их просто не помним, а, если и помним, то очень коротко после пробуждения. Если сны навязчивые, заставляющие часто пробуждаться, то история имеет, скорее, психические предпосылки. С этим нужно обязательно работать, но с психиатром.

Сомнолог не может предложить патогенетической терапии. Если только попытаться накоротко снять симптомы. А с настоящей первопричиной работает психиатр и чаще всего эта работа очень долгая.

Все, что входит в наши сны в виде кошмаров, имеет глубинную травматическую подоплеку. Это не проблема сна, а проблема психиатрическая. Есть мнимое представление, что сомнолог – это про сновидения. Но сомнолог занимается сном, исключительно как биологическим процессом.

Осторожнее с мелатонином!

– Можно самому просто попить какое-то снотворное, сейчас любят сами себе назначать, например, мелатонин?

– Это все- таки препарат, содержащий гормон. В обществе принято бояться гормональной терапии, но почему-то это не касается мелатонина. Хотя он является одним из важных регуляторов работы всех органов и систем и внешнее вмешательство в физиологические процессы чревато их рассинхронизированием.

У нас по физиологии максимальный уровень мелатонина приходится на определенный час ночи, и он заводит часы обмена глюкозы, половых гормонов, активности головного мозга, мышц и т.д.

Если мы принимаем мелатонин из внешнего источника совсем в другое время, чем когда он у нас вырабатывается в норме, то смещается и весь остальной наш цикл. Это может отразиться на овуляторном цикле у женщин, на работоспособности и т.д. Вероятно, однократный прием у здорового в целом человека сильно ситуацию не изменит. Но если есть склонность к инсомнии, то хаотичный прием только навредит.

> Второе, и главное: причин инсомнии множество, недостаток мелатонина не на первом месте в списке. Поэтому всем подряд, когда плохо засыпается, принимать мелатонин не имеет смысла. Особенно молодым, у которых он априори в норме.

Есть ситуация, когда можно без назначения врача выпить мелатонин – джетлаг. При перелете в регион с разницей во времени больше чем на два часа. Однократный или двукратный прием как раз по физиологии будет совпадать с циркадными часами того региона, в который вы приехали.

Во всех остальных случаях, когда это инсомния, то только по назначению врача.

– Травяные настойки, бады, которые сейчас активно рекламируются можно самому попить?

– И бады, и травы могут быть разные. Они могут содержать в себе такие сильные препараты, что психиатры не решаются по рецептам выписывать.

Ну а если это обычные валериана с пустырником, либо известный сбор с мягкими веществами – мята, мелисса, опять же валериана и пустырник, то, пожалуй, можно самостоятельно попить.

Ритуалы сна – что это?

– А есть способы улучшить сон без лекарств, без трав, без настоек?

– Одинаковую эффективность с лекарственной терапией имеет так называемая когнитивно-поведенческая терапия. В отдаленном прогнозе лечения бессонницы они совершенно равны по результатам.

В когнитивно-поведенческой терапии есть несколько методик. Самая простая, которую можно делать самостоятельно, это формирование ритуала сна. С этого стоит начать всем, независимо от того, тяжелая инсомния у человека, или первые ее признаки.

Сначала в последний вечерний час приглушается свет. Желательно, чтобы не было яркого верхнего источника. Нижний источник и желтый свет предпочтительнее.

Полезно придумать себе какое-то приятное, рутинное однообразное спокойное времяпровождения в этот час. Очень наглядно это можно проследить на укладывании ребенка. Вечером родители малыша купают, переодевают, негромко читают книжку. В конце ребенок уже сам берет игрушку и идет спать.

Взрослому надо самому себе что-то придумать. например вечерний туалет, для женщин это могут быть еще какие-то бьюти-процедуры. Как минимум за 15 минут до сна убрать гаджеты. Поможет прогулка или прохладный душ.

Остальные способы чаще требуют более или менее длительной терапии у специализированного психотерапевта.

– Что еще нужно знать о гигиене сна?

– Об этом очень много и часто пишут. Но отмечу основное. Первое – засыпать и пробуждаться в одно и то же время. Обычно я рекомендую человеку посчитать свою индивидуальную норму сна.

> Не надо опираться на рекомендации спать семь или восемь часов. Имеет смысл последить за собой, например, в отпуске и когда нет давящих факторов. Надо посчитать, сколько нужно часов сна, чтобы встать бодрым, без насилия просыпаться, но и не переспать и не встать с больной головой.

У кого-то это будет 8,5 часов, у кого-то 9 часов 15 минут, у кого-то 6 часов. Отталкиваясь от этого времени сформировать себе ритм сна и бодрствования. В зависимости от того, во сколько, например надо вставать на работу, отсчитать назад норму сна и в этот конкретный час вечера ложиться в постель. Это одна из таких хитростей для нормального сна, которые в интернете вы вряд ли найдете.

Второе – это атмосфера в комнате. Должно быть темно, прохладно и тихо. В идеале – без партнеров. Любой партнер – супруг, ребенок и даже кот своими шевелениями если и не будят полностью, но «подбуживают». Глубина сна ухудшается. Если есть возможность, если есть повод для того, чтобы, например, на завтра выспаться или уже имеется бессонница с ночными пробуждениями, нужно постараться обеспечить себе индивидуальное место для сна.

Исключить световое загрязнение. Даже при закрытых глазах на нашу сетчатку через сомкнутые веки попадает свет, который разрушает мелатонин.

В какой-то степени важно и то, на чем вы спите. Но это очень индивидуально. Потому что, например, молодому здоровому человеку это некритично и можно спать на матрасе из Икеи. Во взрослом возрасте качество имеет значение. Особенно, если достались не очень счастливые гены в плане сна и сон чувствительный. Тогда имеет смысл заморачиваться уже с молодости.

Выбирая матрас, нужно полежать на нем. Имеет значение анатомия строения скелета, где-то прогиб, где-то наоборот выпуклости, где-то вес, где-то искривление позвоночника, длина шеи, высота затылка. Нужно искать подходящую мягкость. Для этого надо полежать подольше. Если все нормально, и под тобой, под твоим телом все принимает нормальную форму и нигде тебя не выталкивает, тогда можно брать. Причем, от цены это зависит меньше, чем от индивидуальных особенностей.

– Днем спать полезно?

– Если не больше сорока минут, то полезно. Но опять надо подходить индивидуально. В случае, когда речь идет о человеке с обычным ритмом жизни и графиком работы и достаточным количеством ночного сна, то дополнительный дневной сон полчаса – сорок минут уменьшает риск инфарктов, инсультов.

Если же мы во время дневного сна достигаем глубоких фаз, а это происходит обычно через сорок минут от начала сна, то при достижении глубоких фаз, мы проходим целый цикл сна. Это влияет на циркадный ритм. То есть сон, который должен наступить в норме в вечерние, ночные часы, может смещаться. Слишком долгий дневной сон, предрасполагает к инсомнии.

В случаях, когда говорим о людях, работающих по сменам, они не добирают количество ночного сна, это уже другая история. Им днем нужно спать дольше. Желательно, конечно, не в хаотичном режиме, а выработать опеределенные часы, в соответствии с графиком работы и стараться их придерживаться.

Почему тревожен постковидный сон

– Переболевшие ковидом люди жалуются на проблемы со сном после выздоровления. Есть какие-то специфические рекомендации по восстановлению сна после ковида?

– Общепринятых рекомендаций нет. Но по своему опыту я выработала некоторые и использую в своей практике. Например у многих после перенесенной болезни наблюдается тахикардия. Это один из признаков того, что есть гиперактивность симпатической нервной системы. То есть системы возбуждения, которая является антагонистом сна. Для широкого круга я рекомендую травы. Валериана и пустырник, как раз и являются успокоительными препаратами именно за счет некоторого подавления симпатической активности. На мой взгляд, сборы трав, произрастающих в нашей местности, самые безопасные и самые физиологичные средства.

Но есть еще момент. Из-за локдауна, из-за удаленки, у очень многих рассинхронизировались циркадные ритмы. Многие перестали вовремя ложиться и стали как попало вставать, плюс еще давление медиа, стрессовая стимуляция. Все это, я уверена, повлияло на сон людей, поэтому в дополнение к сборам, в некоторых случаях я рекомендую курс препарата мелатонина. Но я бы предостерегла от самостоятельного приема, по вышесказанным причинам.

– У людей, ухаживающих за тяжелобольными родственниками или у родителей малышей, вечернее время – золотое. Хочется как-то потратить его на себя. Но на следующий день рано вставать. Выспаться трудно, возникают проблемы со сном. Может им дать какой-то совет, какие методики можно использовать?

– Конечно, здесь трудно что-то советовать. Случаи разные, болезни разные. Ресурсность ухаживающего тоже разная. Некоторые ухаживающие имеют нарушения сна, тревогу и суицидальные мысли. А другие могут долго держаться.

> Во-первых, и в главных, наверно, постараться улучшить сон того, за кем ухаживаешь.

Если это ребенок, то для него огромное решающее значение имеют ритуалы. Посмотреть возрастную норму сна и бодрствования. Составить четкий, а если это больной ребенок – самый четкий график до 15 до 10 минут точный отхода ко сну и пробуждения.

Если это отрегулировать у ребенка, то взрослый сможет и сам отдыхать, настраиваясь на циркадный ритм ребенка. Конечно, не нужно стараться переделать все, что переделать невозможно, пока ребенок спит, а дать и себе возможность накопить ресурсы.

Даже если человек просто лежит, с закрытыми глазами в спокойной обстановке, он все равно нет-нет, но в сон погружается.

Были исследования на врачах и медсестрах, которые работали сутками, они носили ээг (электроды электроэнцефалографии), у них много раз за сутки во время рутинной спокойной работы были волны сна. То есть они, в спокойной ситуации по секундам погружались в сон.

Это нужно учитывать. Если дать себе спокойное время, то даже если тебе кажется, что ты не заснул, ты все равно немножко поспал.

> В случаях с тяжелобольными взрослыми советую попросить помощи психиатра, или сомнолога, или невролога для того, чтобы улучшить сон тому, за кем ухаживают.

Это очень важно. Гормоны роста, которые отвечают в том числе за регенерацию тканей, за выздоровление, за размножение иммунных клеток, за работу противоракового иммунитета и заживление ран, максимально вырабатываются во время сна.

Поэтому полноценный сон для больного очень важен. Есть же русские пословицы «Утро вечера мудренее» «Сон лучшее лекарство», они имеют большую физиологическую подоплеку.

Когда будет налажен сон тому, за кем ухаживают, гораздо проще будет отдыхать самому. И может быть, как раз в таких случаях я рекомендовала бы прием каких-то седативных препаратов на ночь. Начать с безопасных валерианы и травяных сборов. Это поможет снять стрессовый фон и улучшит сон многим из ухаживающих.

Если это не помогает, потому что из-за многих бессонных ночей и какого-то долгого затяжного заболевания нарушился циркадный ритм, то можно тогда уже препараты мелатонина, но на регулярной основе. А если это не помогает, то необходима индивидуальная консультация.

Коллажи Оксаны Романовой

ВАМ ВАЖНО, ЧТОБЫ РАЗГОВОР НА ЭТУ ТЕМУ ПРОДОЛЖИЛСЯ? ПОДДЕРЖИТЕ ПОРТАЛ!

Мы просим подписаться на небольшой, но регулярный платеж в пользу нашего сайта. Милосердие.ru работает благодаря добровольным пожертвованиям наших читателей. На командировки, съемки, зарплаты редакторов, журналистов и техническую поддержку сайта нужны средства.

ПОМОЧЬ ПОРТАЛУ

ВРАЧИ, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И МЕДИЦИНА

Наши статьи и новости в Телеграм. Подпишитесь

НОВОСТИ

Руководителей НКО на общественных началах приравняли к работающим. Организации инвалидов требуют от кабмина разъяснений
14:09, 10 апр.

Одежду для нуждающихся на 1,2 млн руб пожертвовала торговая сеть в Орловской области
10:42, 10 апр.

По одному психологу на 200 детсадовцев, 300 школьников, 500 студентов колледжей: такие нормы предлагает Минпрос
09:12, 10 апр.

Сообщать об открытых люках и колодцах в проект #ОСТОРОЖНОЛЮК призывают в «ЛизаАлерт»
08:43, 10 апр.

Картофельное пюре в стаканчиках просят пожертвовать для бездомных в Москве
21:42, 6 апр.

ВСЕ НОВОСТИ

ЧИТАТЬ ЕЩЕ

РАССЫЛКА

Свежие новости и лучшие статьи в вашем почтовом ящике

Ваш email

ПОДПИСАТЬСЯ

Отправляя форму, я даю согласие на обработку персональных данных

МИЛОСЕРДИЕ.RU

Перепечатка материалов сайта в интернете возможна только при наличии активной гиперссылки на оригинал материала на сайте miloserdie.ru

© 2004 - 2023. Милосердие.ru

16+ Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-57850 выдано федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 25.04.2014 г.

Портал Милосердие.ru является одним из проектов Православной службы помощи "Милосердие"

МИЛОСЕРДИЕ
ПРАВОСЛАВНАЯ СЛУЖБА ПОМОЩИ

Портал
Портал Милосердие.ru
Редакция
Авторы
Сюжеты
Темы
НКО и волонтерам
Помощи порталу
Контакты
Телеграм-канал, куда можно прислать пресс-релизы НКО

Наши партнеры
Радио «Вера»

Мы в соц.сетях
Telegram
Дзен
ВКонтакте
Одноклассники
YouTube
Twitter

Официально
Договор пожертвований
Политика конфиденциальности
Отчеты

Спецпроекты
1812
Победа
Хорошая старость
Молитвы в трудных обстоятельствах
Милосердие.doc
Милосердие.ДЦП
Церковная помощь. Антивирус Милосердия
Платформа Милосердия

Социальное служение
База данных по соц. служению Церкви
Служба помощи «Милосердие»